

Opinnäytetyö (AMK)

Hoitotyön koulutusohjelma

Sairaanhoitaja

2013

Sini Sorsavirta

VANHEMPIEN KEINOT NUOREN ALKOHOLINKÄYTÖN ENNALTAEHKÄISEMISEKSI



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Sini Sorsavirta

VANHEMPIEN KEINOT NUOREN ALKOHOLINKÄYTÖN ENNALTAEHKÄISEMISEKSI

Suomalaisten nuorten alkoholinkäytössä on tapahtunut myönteistä kehitystä, mutta siitä huolimatta suomalaisnuoret juovat humalahakuisemmin kuin muut eurooppalaiset nuoret ja aloittavat alkoholikokeilut nuorella iällä. Tärkeintä nuoren alkoholinkäytön ennaltaehkäisyssä olisi saada lykättyä käytön aloittamista mahdollisimman pitkälle nuoruuteen. Vanhempien ja perheen merkitystä nuoren alkoholinkäytön ennaltaehkäisyssä korostetaan. Myös vanhempien koulutuksella ja taustalla on tutkittu myös olevan merkitystä.

Tämä opinnäytetyö on osa EU-rahoitteista Alcohol and Drug Prevention among Youth (ADPY) – projektia. Turun AMK on osallistunut projektin osakokonaisuuteen (WP7), jossa on kehitetty ADPY yhteistyömalli ja järjestetty koulutuksia terveydenhuoltoalan ammattilaisille. Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa, millaisia keinoja vanhemmilla on nuoren alkoholinkäytön ennaltaehkäisemiseksi. Kirjallisuuden pohjalta laadittiin sanomalehtiartikkeli, jonka tavoitteena on jakaa tietoa nuorten vanhemmille siitä, miten he voisivat ennaltaehkäisevästi vaikuttaa nuoren alkoholinkäyttöön.

Vanhemmilla on tutkitusti käytössään monia tapoja, joilla he voivat pyrkiä ennaltaehkäisemään nuoren alkoholinkäyttöä. Tärkeää on, millaisena roolimallina vanhempi toimii nuorelle sekä millainen hänen asenteensa alkoholia kohtaan on. Merkittäviä ennaltaehkäisykeinoja ovat myös vanhempien valvonta, vanhempien asettamat säännöt ja rajat sekä nuoren päihteettömyyden tukeminen. Näiden lisäksi hyvällä vanhemman ja lapsen välisellä suhteella on tutkittu olevan positiivinen vaikutus. Vanhempien tulisi myös olla tietoisia nuoren ystäväpiiristä sekä vapaa-ajanviettotavoista. Vanhemman olisi tärkeä puhua alkoholista sekä sen haitoista yhdessä nuoren kanssa. Tärkeää on myös, että vanhempi ei itse välitä alkoholia omalle nuorelleen.

Vanhempien keinoja nuoren alkoholinkäytön ennaltaehkäisemiseksi on tutkittu melko paljon, mutta tulevaisuudessa aihetta voisi tutkia lisää myös Suomessa. Lisäksi tulevaisuudessa voisi tutkia miten nuoren sukupuoli vaikuttaisi keinojen tehokkuuteen sekä käytettäviin keinoihin.

ASIASANAT:

Nuori, Alkoholi, Vanhemmat, Nuorten alkoholinkäyttö, Ennaltaehkäisy

Sini Sorsavirta

PARENTS' METHODS FOR PREVENTING THE ALCOHOL USE OF ADOLESCENT

There has been a positive improvement in the use of alcohol of Finnish adolescents. Despite this the Finnish adolescents are starting to experiment alcohol at young age and they are binge-drinking more than the other European adolescents. The most important thing is to prevent adolescent use of alcohol and postpone the start of drinking as late of youth as possible. Significance of parents and family are emphasized in preventing adolescent alcohol use. There have been also studies that education and background of the parents have a significance.

This thesis is a part of EU-financed Alcohol and Drug Prevention among Youth (ADPY) – project. Turku University of Applied Science has participated in a work package 7 in which an ADPY co-operation model has been developed and educational workshops have been organized for primary health care professionals. The purpose of this thesis was to study what kind of methods parents have to prevent adolescent alcohol use. There have been written a newspaper article based of literature which purpose is to distribute information for the parents how they could prevent adolescent alcohol use.

According to studies parents have many ways to prevent adolescent alcohol use. It is important what kind of role model parents are for the adolescent, and what kind of attitude parents have towards alcohol. Significant ways of prevention are parental supervision, rules, boundaries and support of adolescent sobriety. There have been also studies that the good parent-child relationship has a positive effect. Parents should also be aware of the friend of adolescents and the free time activities. It is important that the parents talks about alcohol and its disadvantages with the adolescent. It is also significant that the parents do not provide alcohol to adolescent.

There has been a relatively many studies about parents ways to prevent adolescent use of alcohol but in the future it could be studied more also in Finland. In the future it could be also studied how the adolescents gender effects on the used ways and the effectiveness of the ways.

KEYWORDS:

Adolescent, Alcohol, Parents, Adolescent alcohol use, Prevention

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS	7
3 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN	8
4 NUORTEN ALKOHOLINKÄYTTÖ	11
4.1 Alkoholin aiheuttamat haitat nuoren elimistössä	11
4.2 Nuorten juomistottumukset	12
5 VANHEMPIEN MERKITYS NUOREN ALKOHOLINKÄYTÖN ENNALTAEHKÄISYSSÄ	15
5.1 Perherakenne	15
5.2 Vuorovaikutus	16
6 KEINOJA NUORTEN ALKOHOLINKÄYTÖN ENNALTAEHKÄISEMISEKSI	18
7 OPINNÄYTETYÖN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	22
8 POHDINTA	24
LÄHTEET	28

LIITTEET

Liite 1. Tutkimusaineistotaulukko
Liite 2. Sanomalehtiartikkeli

KUVIOT

Kuvio 1. Yhteenveto vanhemmista nuoren alkoholinkäytön ennaltaehkäisijänä.	21
--	----

TAULUKOT

Taulukko 1. Tiedonhakupolku

10

1 JOHDANTO

Tämä opinnäytetyö on osa EU-rahoitteista Alcohol and Drug Prevention among Youth (ADPY) – projektia. Turun AMK on osallistunut projektin osakokonaisuuteen (WP7), jossa on kehitetty ADPY yhteistyömalli ja järjestetty koulutuksia terveydenhuoltoalan ammattilaisille. Opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa, millaisia keinoja vanhemmilla on nuoren alkoholinkäytön ennaltaehkäisemiseksi. Työ on toteutettu kirjallisuuskatsauksena ja sen pohjalta on laadittu artikkeli sanomalehteen. Artikkelin tavoitteena on jakaa tietoa nuorten vanhemmille siitä, miten he voisivat ennaltaehkäisevästi vaikuttaa nuoren alkoholinkäyttöön. Tässä opinnäytetyössä nuorella tarkoitetaan 11–18-vuotiaita.

Nuorten alkoholinkäyttö on viime vuosikymmeninä alkanut yhä nuoremmalla iällä. Lisäksi suomalaisnuoret juovat alkoholia humalahakuisemmin kuin keskimäärin muut Eurooppalaiset nuoret. (Anttila 2011.) Nuorten alkoholinkäyttöön olisi tärkeää puuttua varhaisessa vaiheessa, sillä noin 10 % nuorista jatkaa runsasta alkoholinkäyttöä aikuisikään saakka. Runsas alkoholinkäyttö ennakoii syrjäytymistä, sairastumisia sekä kuolleisuuden lisääntymistä. Tämän vuoksi nuorten alkoholinkäyttöön puuttuminen sekä ongelmakäytön varhainen tunnistaminen ovat tärkeitä myös kansanterveyden kannalta. (Niemelä 2010, 107-108; Anttila 2011)

Vanhempien rooli ja vastuu nuorten päihdeongelmien ehkäisemisessä sekä turvallisen ja tasapainoisen kasvun tukemisessa on suuri ja nykyään sitä korostetaan kaikkialla (Havio ym. 2008, 117). Vanhempien ja kodin yhteyttä nuoren alkoholinkäyttöön on tutkittu paljon. Vanhemmille on olemassa monia keinoja, joilla he voivat pyrkiä ennaltaehkäisemään nuoren alkoholinkäyttöä. Keinot ovat selkeitä ja jokaisen vanhemman toteutettavissa. Tämän vuoksi olisi tärkeää, että vanhemmille jaettaisiin riittävästi tietoa. Näin vanhemmat oppisivat keinoja, millä tavoin he voisivat vaikuttaa nuoren alkoholinkäyttöön.

2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS

Opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa millaisia keinoja vanhemmilla on nuoren alkoholinkäytön ennaltaehkäisemiseksi. Kirjallisuuden pohjalta laadittiin sanomalehtiartikkeli, jonka tavoitteena on jakaa tietoa nuorten vanhemmille siitä, miten he voisivat ennaltaehkäisevästi vaikuttaa nuoren alkoholinkäyttöön.

Opinnäytetyötä ohjaavaksi kysymyksiksi muodostuivat:

1. Minkälainen vanhempien merkitys on nuoren alkoholinkäytön ennaltaehkäisyssä?
2. Millaisia keinoja on todettu hyväksi nuorten alkoholinkäytön ennaltaehkäisyn suhteen?

3 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN

Opinnäytetyö toteutettiin kirjallisuuskatsauksena, jonka pohjalta laadittiin artikkeli sanomalehteen. Kirjallisuuskatsaus voidaan laatia sekä kvalitatiivista että kvantitatiivista tutkimusta varten, mutta se voi myös olla täysin itsenäinen tutkimusmenetelmä, niin kuin tässä opinnäytetyössä. Kirjallisuuskatsaus antaa tutkittavasta ilmiöstä toisen käden tietoa sekä millä tavalla tutkimusilmiötä on eri tieteenaloilla tarkasteltu. Tavoitteena on luoda näin kuvaa tutkimusilmiöstä. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 69-74.)

Kirjallisuuskatsauksen tekoprosessiin kuuluu monia vaiheita, joista ensimmäisenä tulisi miettiä tutkimuskysymykset sekä tunnistaa tutkimusongelma. Tämän jälkeen mietitään sopivat tietokannat, joista etsiä aikaisempia tutkimuksia. Tutkimuksia valittaessa on hyvä olla kriittinen kirjallisuutta kohtaan ja suosia esimerkiksi vain alkuperäislähteitä. Kirjallisuuskatsausta tehdessä yleisohjeena voidaan pitää, että valitaan mukaan tieteellisiä mahdollisimman tasokkaita julkaisuja ja esimerkiksi opinnäytetyöt sekä pro gradu- työt jätetään ulkopuolelle. Toisen käden lähteitä käytettäessä riskinä saattaa olla tutkimuksen virheellinen siteeraus. Tärkeää on arvioida myös tutkimuksen ikää ja jo kirjallisuushakuja tehdessä olisi hyvä rajata hakua ajallisesti. Myös otoskokoja ja otoksien hankintatapoja kohtaan on hyvä olla kriittinen. Opinnäytetöiden kirjallisuuskatsauksissa on myös tapana kuvata tiedonhakua sekä tutkimusten mukaanottokriteereitä, eli millä perusteella tutkimuksia on valittu mukaan. Viimeinen vaihe kirjallisuuskatsauksessa on analysoida tutkimuksia ja miettiä tuloksia sekä tehdä johtopäätöksiä. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 69-71.)

Tässä työssä aineisto koostuu sekä kotimaisista että ulkomaisista lähteistä, vaikka valitut tutkimukset ovat kuitenkin ulkomaisista lähteistä. Työn aineisto perustuu tieteellisiin tutkimuksiin sekä julkaisuihin. Aineistoa valittaessa on pyritty mahdollisimman tuoreisiin julkaisuihin. Julkaisut on pyritty valitsemaan opinnäytetyötä ohjaavien kysymysten avulla. Työn aineistot on haettu sosiaali- ja terveysalan tietokantojen kautta. Tietokantojen lisäksi on tietoa haettu manuaa-

lisesti Internetistä sekä kirjastosta. Tietoa on haettu seuraavista tietokannoista: Medic, PudMed ja Cinahl. Suomenkielisiä hakusanoja ovat olleet nuori, alaikäinen, alkoholi, alkoholinkäyttö, vanhemmat, perhe sekä ennaltaehkäisy. Ulkomaalaisissa tietokannoissa hakusanojat ovat olleet adolescent, alcohol, alcohol drinking, parents, underage, family sekä prevention. Käytetyillä hakusanoilla löytyi useita tutkimuksia. Käytetyt tutkimukset sekä valittujen määrä on esitelty taulukossa 1. Taulukkoon 1 on merkitty kertaalleen vain yksi tutkimus, vaikka sama tutkimus olisikin löytynyt myös toisilla hakusanoilla tai toisesta tietokannasta. Medic- tietokannasta löydetty aineistot ovat suluissa sen vuoksi, koska eivät ole tutkimuksia, mutta ne valittiin mukaan sen vuoksi, koska niissä oli tärkeää tietoa nuorten alkoholinkäytöstä. Näiden tietokannoista valittujen hakujen lisäksi mukana on myös kaksi manuaalisella haulla löydettyä tutkimusta. Kaikki mukana olevat tutkimukset on eritelty liitteessä 1 olevassa tutkimusaineistotaulukossa.

Tutkimuksia valittaessa ensimmäinen sisäänottokriteeri oli otsikko. Otsikon perusteella valittiin tutkimus mahdolliseen laajempaan tarkasteluun. Tämän jälkeen luettiin tutkimuksen tiivistelmä. Mikäli otsikko tai tiivistelmä ei vastannut opinnäytetyön aihetta, rajattiin se ulkopuolelle. Tutkimuksia valittaessa on pyritty myös mahdollisimman uuteen ja tuoreeseen tietoon, joten tärkeä sisäänottokriteeri oli myös tutkimuksen valmistumisvuosi. Huomiota on kiinnitetty myös tutkimusten otoskokoihin.

Kirjallisuuden pohjalta pystyttiin laatimaan sanomalehtiartikkeli. Artikkelin tavoitteena on jakaa tietoa vanhemmille nuorten alkoholinkäytöstä sekä sen ennaltaehkäisystä. Artikkelin on koottu tiivistetysti kirjallisuuden pohjalta keinoja, miten vanhemmat voivat ennaltaehkäistä nuoren alkoholinkäyttöä. Opinnäytetyön tuotokseksi on valittu artikkeli sen vuoksi, että sen avulla saataisiin jaettua tietoa vanhemmille. Artikkelin aihe on tärkeä ja ajankohtainen, sillä vanhempien yhteyttä nuorten alkoholinkäyttöön on syytä korostaa.

Taulukko 1. Tiedonhakupolku

Tietokanta	Hakusana(t)	Rajaukset	Osumat	Valitut
Cinahl	Adolescent AND alcohol AND parents	2007-2013	187	5
	Young AND alcohol drinking AND family	2007-2013	98	-
	Adolescent AND alcohol AND prevention	2007-2013	337	-
	Underage drinking AND parents	-	20	1
Pubmed	Adolescent AND alcohol AND parents	-	2692	5
	Underage AND alcohol AND family	-	70	1
Medic	Nuori AND alkoholi	2007-2013	18	(2)
	Alaikäinen AND alkoholinkäyttö	2007-2013	1	-
	Nuori AND vanhemmat AND ennaltaehkäisy	2007-2013	7	-
	Nuori AND alkoholinkäyttö AND perhe	2007-2013	3	-
	Young AND alcohol	2007-2013	16	-

4 NUORTEN ALKOHOLINKÄYTTÖ

4.1 Alkoholin aiheuttamat haitat nuoren elimistössä

Nuori elää pitkää elämänvaihetta, nuoruutta, jota tarkastellaan usein siirtymävaiheena aikuisuuteen. Nuoruuden aikana nuori käy läpi merkittäviä psykososiaalisia muutoksia. Vanhemmista irtaannutaan asteittain. Nuoruus jaetaan kolmeen eri vaiheeseen, jotka ovat varhaisnuoruus (n.11-14v.), keskinuoruus (n.14-18v.) ja myöhäisnuoruus (n.19-25v.). Nuoruuteen liittyy kapinointia omia vanhempia sekä muita auktoriteetteja kohtaan ja omaan identiteettiin liittyviä kysymyksiä. Suurimmat fysiologiset muutokset ajoittuvat yleensä varhais- ja keskinuoruuteen. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 166-167.) Tässä opinnäytetyössä nuorella tarkoitetaan varhais- ja keskinuoruudessa olevia eli 11–18-vuotiaita.

Alkoholi on laillinen päihde, joka luokitellaan lamaavaksi aineeksi, joka voi aiheuttaa voimakasta fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista riippuvuutta. Fyysisessä riippuvuudessa elimistö reagoi, mikäli ei saa alkoholia. Psyykkisessä riippuvuudessa nuori kokee, ettei tule toimeen ilman alkoholia. Sen sijaan sosiaalinen riippuvuus liittyy käyttötilanteeseen tai päihteen käytön sosiaaliseen merkitykseen, esimerkiksi jolloin alkoholia käytetään vain esimerkiksi kaveripiirin hyväksynnän vuoksi. (Aalto-Setälä ym. 2003.)

Alkoholi voi aiheuttaa niin terveydellisiä, sosiaalisia kuin taloudellisiakin haittoja. Haitat voivat kohdistua yksilöön itseensä, hänen lähiympäristöönsä, mutta myös laajemmin yhteiskuntaan. Alkoholin vaikutus aivoihin on sen keskeisin vaikutus, joista esimerkkinä alkoholiriippuvuuden kehittyminen. Muita tavallisia alkoholin aiheuttamia terveysongelmia ovat esimerkiksi masennus, ahdistus, hermostoon liittyvät häiriöt, tapaturmat sekä kohonnut verenpaine. Pitkäaikainen alkoholin käyttö lisää riskiä sairastua esimerkiksi maksakirroosiin, haimatulehdukseen, aivosurkastumaan sekä suun ja mahan alueen syöpiin. Alkoholiriippuvaisten elinikä on myös yli 10 vuotta keskimääräistä alhaisempi. (Niemelä 2010, 13.)

Runsas alkoholin nauttiminen johtaa aivojen lamaantumiseen, josta seuraa humalatila. Alkoholin vaikutukset riippuvat nautitusta alkoholimäärästä ja veren alkoholipitoisuudesta, mutta humalan voimakkuuteen vaikuttavat myös sukupuoli, paino sekä ikä. Humala muuttaa ihmisten käyttäytymistä ja ilmenee kaikinlaisena aivotoimintojen heikkenemisenä. (Niemelä 2010, 18.) Pieni määrä alkoholia rentouttaa sekä vähentää estoja, mutta pitkään jatkunut runsas alkoholinkäyttö aiheuttaa muistin heikkenemistä, alentaa niin henkistä tasoa kuin aloite- ja päättelykykyä sekä motoriikkaa. Vahva humalatila lisää myös aivovaurion riskiä, sillä veren sokeritaso laskee humalatilan vuoksi, jolloin aivojen energiansaanti saattaa tyrehtyä. (Aalto-Setälä ym. 2003.)

Alkoholi vaikuttaa kuitenkin nuoressa elimistössä eri tavoin kuin aikuisen elimistössä. Aivot tarvitsevat sokeria toimiakseen ja nuorilla elimistö sietää huonosti alkoholin verensokeria laskevaa vaikutusta. Matala verensokeri onkin yksi lasten yleisin alkoholimyrkytyksen oire ja jo yhden promillen humalatila voi johtaa verensokerin laskun vuoksi tajuttomuuteen tai jopa kuolemaan. (Niemelä 2010, 110-111.) Runsaan alkoholimäärän nopeasta nauttimisesta voi seurata pahimmillaan alkoholimyrkytys. Riskiryhmän alkoholimyrkytykselle muodostavatkin ensimmäisiä kertoja alkoholia nauttivat lapset ja nuoret. (Aalto-Setälä ym. 2003.)

Ihmisellä aivojen kehitys ja kypsyminen kestää arviolta noin 25. ikävuoteen saakka. Tämän vuoksi nuoruusiässä runsas alkoholinkäyttö saattaa myös aiheuttaa pitkäaikaisia ja mahdollisesti palautumattomia muutoksia aivotoiminnoissa. Alkoholi saattaa vaikuttaa lisäksi nuoren sukupuoli- ja kasvuhormonituotantoon ja nuorella iällä alkanut alkoholinkäyttö voi viivästyttää puberteetin alkua. (Niemelä 2010, 110-111.)

4.2 Nuorten juomistottumukset

Nuorten ensimmäiset alkoholikokeilut ajoittuvat yleensä murrosikään, eli noin 13–15 vuoden ikään. Riskiajankohtana alkoholikokeilulle pidetään siirtymäajan kohtaa ala-asteelta yläasteelle. (Niemelä ym. 2010, 108.) Nuoret harvoin opet-

televat juomaan yksin, vaan sen sijaan ensimmäiset juomiskokeilut ovat yleensä kaveriporukassa tapahtuvia. Juomisella tavoitellaan siis myös sosiaalista nautintoa, joita koetaan oman hyvän kaveriporukan kesken. Nuorten juomistilanteet ovat sekä sosiaalisia että toiminnallisia, sillä porukoissa esimerkiksi jutellaan, tanssitaan tai kuunnellaan musiikkia. Myös ehkäisevä päihdetyö on alkanut lähestyä myös näistä näkökulmista, eikä ainoastaan esimerkiksi lääketieteellisestä näkökulmasta. Sekä nuorille että heidän vanhemmilleen pyritään antamaan riittävästi tietoa siitä, kuinka nuoret voisivat ryhtyä mielekkääseen toimintaan sekä porukkahengen luomiseen myös ilman alkoholia. (Maunu 2012, 10-11.)

Nuorten alkoholinkäyttö voidaan luokitella viiteen eri luokkaan; kokeilukäyttöön, säännöllistyvään käyttöön, riskikäyttöön, haitalliseen käyttöön sekä lopulta riippuvuuteen. Alkoholin kokeilukäyttö on satunnaista käyttöä, mikä voi jäädä yksittäiseksi käyttökerraksi. On arvioitu, että nuorten alkoholinkäyttö säännöllistyy ensimmäisestä käyttökerrasta noin neljän vuoden kuluttua. Osa nuorista käyttää siis alkoholia säännöllisemmin, mutta riskikäytöksi kutsutaan vasta sellaista käyttöä, josta seuraa todennäköisimmin jotain haittaa. Riskikäyttöä on esimerkiksi nuorilla jo viikoittainen humalahakuinen alkoholinkäyttö. Myös päihteiden sekakäyttö on aina riskikäyttöä. Haitallista nuoren alkoholinkäyttöä on silloin, kun se aiheuttaa nuorelle fyysisiä, psyykkisiä, sosiaalisia tai taloudellisia ongelmia. Tällaista on esimerkiksi juominen sammumiseen saakka tai juomiseen liittyvä muistinmenetys. Haitallinen käyttö on luokiteltavissa jo päihdehäiriöksi, alkoholi-riippuvuuden tapaan. Muutos nuorilla alkoholin säännöllisestä käytöstä haitalliseen käyttöön kestää noin vuoden ja riippuvuuden kehittymiseen noin 2-3 vuotta. Pojilla muutos riippuvuuteen tapahtuu tyttöjä nopeammin. Länsimaisista nuorista päihdehäiriön, haitallisen käytön tai riippuvuuden kriteerit täyttävät noin 5-10%. Nuorten päihdehäiriöihin liittyvät ilmiöt ovat erilaisia kuin aikuisilla, eikä niille ole olemassa lainkaan omia kriteereitä. Esimerkiksi vieroitusoireita nuorilla ilmenee harvemmin kuin aikuisilla. Nuorten tyypillisiä päihdehaittoja ovat sosiaalisiin suhteisiin sekä koulunkäyntiin liittyvät ongelmat. (Niemelä 2010, 113-114.)

Nuorten alkoholinkäyttö on viime vuosikymmeninä alkanut yhä nuoremmalla iällä. Erityisesti tytöt aloittavat käytön yhä nuoremmalla iällä. Vaikka Suomessa aikuisten alkoholinkäyttö on Eurooppalaista keskitasoa, juovat suomalaisnuoret kuitenkin keskimäärin humalahakuisemmin, kuin muut Eurooppalaiset nuoret. (Anttila 2011.) Erot tyttöjen ja poikien välisessä alkoholikäyttäytymisessä ovat vähäisiä. Pojat juovat kerrallaan hieman suurempia määriä kuin tytöt, mutta tyttöjen suuri kerta-annos juominen on jatkuvasti nousussa. (Raitasalo ym. 2012.)

Suomessa nuorten alkoholin käytöstä saadaan tietoa esimerkiksi Nuorten terveystapatutkimuksen avulla. Tutkimus selvittää nuorten tupakkatuotteiden sekä päihteiden käyttöä. Nuorten terveystapatutkimusta on toteutettu joka toinen vuosi jo vuodesta 1977 lähtien 12–18-vuotiaille nuorille. Tuorein kysely on tehty keväällä 2013. Tuoreimmassa kyselyssä havaittiin esimerkiksi, että nuorten kuukausittainen ja viikoittainen alkoholinkäyttö on jälleen lähtenyt laskuun. Kuukausittainen humalajuominen on myös laskusuunnassa. Raittius on myös yleistynyt, mutta vähenee iän karttuessa. Vuonna 2013 12-vuotiaista pojista 94% ilmoitti, ettei juo alkoholia. Tyttöillä vastaava luku oli 98%. Sen sijaan 18-vuotiaista enää 12% ilmoitti, ettei juo edes pieniä määriä alkoholia. Kyselyssä havaittiin siis nuorten alkoholinkäytöllä olevan myönteistä kehitystä, jolloin myös meneillä olevaa kehitystä tulisi tukea. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013.)

Eurooppalainen koululaistutkimus (ESPAD) antaa myös tietoa nuorten alkoholinkäytöstä. Tutkimus antaa arvokasta tietoa myös muiden päihteiden käytöstä. Tutkimusta on toteutettu vuodesta 1995 alkaen neljän vuoden välein noin 23-36 Euroopan maassa. Kohderyhmänä ovat tutkimusvuonna 16-vuotta täyttävät nuoret eli Suomessa 9.luokkalaiset. Uusimmassa tutkimuksessa on havaittu samoja positiivisia muutoksia kuin Nuorten terveystapatutkimuksessa eli esimerkiksi raittius on yleistynyt ja humalajuominen vähentynyt. Tutkimuksessa on kysytty myös alkoholin hankintatapaa nuorilta. Ylivoimaisesti yleisin keino saada alkoholia, oli pyytää sisaruksia tai kavereita ostamaan. Alkoholin saaminen vanhemmilta on vähentynyt. Yleisin alkoholin nauttimistapa on ollut toisen koti, mutta kansainvälisessä vertailussa suomalaisten nuorten ulkona juominen on myös yleistä. (Terveys- ja hyvinvoinnin laitos 2012.)

5 VANHEMPIEN MERKITYS NUOREN ALKOHOLINKÄYTÖN ENNALTAEHKÄISYSSÄ

5.1 Perherakenne

Vanhempien huolenpito edistää parhaiten nuoren hyvinvointia, sillä perhe on nuoren kasvualusta. Nuori siirtää perheestään normit, arvot ja käyttäytymismallit omaan elämäänsä. (Sirola 2004.) Kotonaan lapset ja nuoret saavat mallin, miten toisten kanssa tullaan toimeen ja he harjoittelevat sosiaalista käyttäytymistä kotonaan (Peltonen 2004, 87-90). Vanhempien taustat, koulutus ja kasvatus vaikuttavat myös nuoren alkoholinkäyttöön (Koning ym. 2010).

Päihdeongelmaisten vanhempien lapsilla on myös todettu nuoren päihdehäiriön riskiä, mutta myös sisarusten päihteiden käyttö vaikuttaa nuoriin. Päihdeperheissä yleisimpiä traumaattisia elämäntapahtumia saattavat olla esimerkiksi perheväkivalta ja kaltoinkohtelu, jotka myös riskiä päihdeongelmille. Usein myös tällaisten päihdeongelmaisten vanhempien lapset ovat tavallista useammin käyttöhäiriöistä kärsiviä ja temperamentiltaan vaikeampia. (Niemelä 2010, 112.) Erityisesti isän alkoholinkäyttö ja alkoholiin liittyvät ongelmat vaikuttavat nuoren alkoholinkäyttöön (Mares ym. 2011).

Avioeroperheiden nuoret käyttävät enemmän alkoholia, kuin ydinperheiden nuoret. Tämä yhteys saattaa selittyä esimerkiksi perheilmapiiiriin ja vanhempien päihdeasenteisiin liittyvillä tekijöillä, eikä niinkään perherakenteeseen liittyen. On myös havaittu, että lapsuusiässä alkaneet oireet, kuten käyttöhäiriöongelmat sekä ylivilkkaus, saattavat lisätä alkoholiongelmien riskiä myöhemmällä iällä. (Niemelä 2010, 112.)

5.2 Vuorovaikutus

Vanhempien rooli ja vastuu nuorten päihdeongelmien ehkäisemisessä sekä turvallisuuden ja tasapainoisen kasvun tukemisessa on suuri ja nykyään sitä korostetaan kaikkialla. Jotta vanhemmat voivat olla osana nuorten elämää ja vaikuttaa heidän valintoihin, on vanhempien tärkeä pitää yllä hyvää vuorovaikutussuhdetta nuorten, lastensa kanssa. (Havio ym. 2008 117,118.)

Mikäli vanhemmat haluavat tarkkailla ja valvoa lasta, täytyy vanhempien olla valmiita ajattelemaan asioita myös nuoren näkökulmasta. Vanhemmat voivat käyttää apunaan esimerkiksi vanhoja valokuvia tai päiväkirjoja sekä muistella omaa nuoruuttaan ja omien vanhempien asenteita nuoruudessa. Vaikka yhteiskunta onkin muuttunut, asettuminen lapsen kenkiin saattaa auttaa ymmärtämään nuorta paremmin. Vanhemmat voivat kertoa avoimesti myös omista nuoruuden alkoholikokeiluistaan. Tämä lisää luottamusta ja saa nuoren ymmärtämään, että perheessä on molemminpuolinen luottamus. (Päihdelinkki 2011.)

Useimmalle vanhemmalle tulee eteen tilanne, kun oma nuori tulee kotiin ensimmäisen kerran humalassa tai jää kiinni ensikänneistä. Vanhempien olisi hyvä muistaa, että nuoren ensikänni ei tarkoita sitä, että hän olisi alkoholisti. Kun nuori saapuu kotiin humalassa, vanhempien olisi tärkeä pysyä itse rauhallisina ja laittaa nuori nukkumaan, mutta samalla varmistua siitä, ettei alkoholimyrkytyksen tai oksennukseen tukehtumiseen vaaraa ole. Vanhemmilla on oikeus näyttää tunteensa ja huolensa, mutta olisi hyvä miettiä mikä on suuttumuksen takana. Mikäli vanhempi reagoi huutamalla, saattaa nuori tulla rauhattomaksi ja hän saattaa saada sellaisen käsityksen, että kotiin ei kannata tulla. (Päihdelinkki 2011.)

Kun hermot nuoren kanssa kiristyvät, olisi vanhemman hyvä laskea esimerkiksi kymmeneen ja mennä hetkeksi vaikka rauhoittumaan itsekseen. Huutokilpailu nuoren kanssa ei auta mitään, päinvastoin. Tällaisessa tilanteessa vanhemman olisi muistettava oma aikuisen rooli. Rauhallinen keskustelu nuoren kanssa on usein huomattavasti parempi vaihtoehto, vaikka sekin voi joskus vaatia vanhemmalta hieman kärsivällisyyttä. (Väestöliitto 2013.)

Vanhempien on myös tärkeä kertoa nuorelle, että on tärkeä tulla kotiin, oli vointi alkoholin johdosta millainen tahansa. Jos vanhempi on huolissaan, kannattaa se nuorelle näyttää. Tämä johtaa myös rakentavampaan keskusteluun nuoren kanssa. Vanhempien suhtautumisen ensikänneihin pitäisi riippua myös hieman nuoren iästä. Mitä nuorempi humalassa oleva lapsi on, sitä huolestuneempi pitäisi olla. Olisi myös tärkeää, että lapsen alkoholikokeilu otetaan puheeksi seuraavana päivänä ja kysellään miltä tuntuu. (Päihdelinkki 2011.)

Nuorta voi auttaa pohtimaan esimerkiksi millä tavoin alkoholista voi kieltäytyä. Vanhempien ja nuoren kannattaa myös ennakoon keskustella, mitä juomisesta seuraisi juuri teidän perheessänne. Nuorta tulisi myös rohkaista siihen, miten toimia tilanteessa jos kaveripiiri haluaa juoda alkoholia, mutta nuori ei. Samalla voi pohtia yhdessä nuoren kanssa, olisiko tällaisessa tapauksessa parempi olla kotona vai alkoholia nauttivien kavereiden kanssa. Nuorta tulee myös valistaa siitä, miten toimia jos kaveri sattuu sammumaan alkoholin vaikutuksesta. (MLL 2013.)

Paras tapa ehkäistä nuoren alkoholinkäyttöä, on saada viivytettyä käytön aloittamista mahdollisimman pitkälle. Mitä varhaisemmassa vaiheessa ensimmäiset alkoholikokeilut tapahtuvat, sitä todennäköisempää on nuorena alkoholisoituminen. (Vauhdilla aikuisuuteen 2010)

6 KEINOJA NUORTEN ALKOHOLINKÄYTÖN ENNALTAEHKÄISEMISEKSI

Perhekeskeinen ennaltaehkäisy, joka kohdistetaan lapsiin ja nuoriin sekä heidän perheisiin, ehkäisee tehokkaasti niin alaikäisten alkoholinkäyttöä sekä muita käyttäytymisongelmia (Spoth ym. 2011). Vanhemmat itse yhdistävät nuorten alkoholinkäytön ennaltaehkäisyyn vähentävän niin onnettomuuksien esiintymistä, väkivaltaa kuin sukupuolitauteja ja ei-toivottuja raskauksia (Olshen-Kharbanda & Soren 2011).

Nuoren tultaessa vanhemmaksi kiinnostus alkoholinkäyttöä kohtaan kasvaa. Samalla myös vanhempien säännöt muuttuvat löyhemmiksi, jolloin alkoholinkäyttö lisääntyy nuorilla. Vanhempien asettamat tiukat rajat ja säännöt ovat siis yhteydessä nuoren vähäisempään alkoholinkäyttöön. (Mares ym. 2012.) Erityisesti isien asettamat tiukat rajat ennaltaehkäisevät nuorien runsasta alkoholinkäyttöä. Äitien säännöillä sen sijaan on positiivista vaikutusta jo hieman vartuneempiin nuoriin. (Mares ym. 2011.) On myös tärkeää sopia säännöt kotiintuloajoista sekä keskustella päihteistä yhdessä nuoren kanssa. Avioeroperheissä tärkeää olisi huomioida, että yhteisistä pelisäännöistä tulisi sopia yhdessä, mikäli nuori viettää aikaansa molempien vanhempiansa luona säännöllisesti. (Niemelä 2010, 118.)

Vanhempien lievällä asenteella alkoholia kohtaan on yhteys nuoren alkoholinkäyttöön sekä nuoren alkoholiongelmiin (Mares ym. 2011). Vanhempien tiukka asenne alkoholia kohtaan vähentää nuoren alkoholinkäyttöä sekä ehkäisee varhaista aloittamista (Eriksson ym. 2011). Merkittävä tekijä on myös vanhempien antama malli nuorelle. Vanhemman ollessa hyvänä esimerkkinä nuorelle, on tutkittu olevan vaikutusta alkoholin varhaisen käytön aloittamiseen mutta myös alkoholinkäyttöön myöhemmällä iällä. (Ryan ym. 2010; Olshen-Kharbanda & Soren 2011.) Vanhempien tulisi antaa nuorelle myös mallia vastuullisesta alkoholinkäytöstä (Ryan ym. 2011).

Lain mukaan alle 18-vuotiaalle ei saa välittää alkoholia, eikä näin ollen alaikäinen saa myöskään pitää alkoholia hallussaan (Alkoholilaki 8.12.1994 / 1143). Vanhemmat kuitenkin saattavat nuoren pyytäessä ostaa nuorelle mietoja alkoholijuomia. Ostopäätöstään vanhemmat perustelevat sillä, että tietävät itse mitä nuori juo ja minkä verran. Nuorelle ei kuitenkaan ole varmasti vaikeaa hankkia lisää alkoholia ja vanhempien ostama määrä on usein vain pieni määrä siitä, paljonko nuorella on aikomuksissa juoda. Ostaessaan alkoholia nuorelle, vanhemmat osoittavat tällöin nuorelle hyväksyvänsä alkoholin käytön. (MLL 2013.) Vanhempien tulisi osoittaa paheksuntaa juomista kohtaan sekä osoittaa, että nuoren juominen ei ole hyväksyttävää (Ryan ym. 2010). Vanhempien tulisi myös huolehtia, siitä mikäli kotona on alkoholijuomia saatavilla, että nuori ei ota alkoholia itse omin luvuin (MLL 2013). Kotona helposti saatavilla oleva alkoholi saattaa laukaista nuoren käyttämään alkoholia runsaammin sekä aikomusta käyttää alkoholia erityisesti 12–14-vuotiaana (Komro ym. 2007). Alkoholin rajoitetulla saatavuudella on merkitystä erityisesti nuoren varhaisen alkoholinkäytön aloittamiseen, mutta se on myös merkittävä tekijä nuoren myöhemmässä alkoholinkäytössä (Ryan ym. 2010).

Nuoren tarkkailu ja valvonta voi auttaa havaitsemaan nuoren alkoholikokeilut. Vanhempien nuoriin kohdistama valvonta onkin vahvasti yhteydessä alkoholinkäytön varhaiseen aloittamiseen. Vanhempien valvonta rajoittaa myös nuoren alkoholin käyttämistä ja on merkittävä keino ehkäistä alkoholinkäyttöä myös nuoruuden myöhemmässä vaiheessa (Ryan ym. 2010). Vanhempien valvoessa nuorta, nuori tietää, että on olemassa kiinni jäämisen riski. Tällöin myös kokeilutilanteiden lukumäärä ja nautitun alkoholin määrä saattaa jäädä todennäköisesti vähemmäksi. (Väestöliitto 2013.)

Nuoren itsesäätely on yhteydessä alkoholin väärinkäyttöön (Koning ym. 2009 ; Visser ym. 2013). Niillä nuorilla joilla on itsesäätely heikompi, on yhteys alkoholin väärinkäyttöön (Visser ym. 2013). Koningin ym. (2009) mukaan tulisi keskittyä parantamaan myös nuoren itsesäätelyä, sillä se vaikuttaa alkoholinkäyttöön jopa vanhempien asenteita ja sääntöjä enemmän.

Vanhempien olisi myös hyvä tuntee nuorensa ystäväpiiri ja lisäksi näiden vanhemmat, jotta yhteisistä pelisäännöistäkin voitaisiin sopia yhdessä. Olisi tärkeää, että vanhemmat tietäisivät missä, ja miten nuori vapaa-aikansa viettää, sillä vähiten alkoholia tutkitusti kokeilevat ne nuoret, joiden vanhemmat tietävät nuorensa vapaa-ajanviettotavoista. (Niemelä 2010, 118.) Vanhemmat voivat pyrkiä ennaltaehkäisemään nuoren päihteettömyyttä esimerkiksi yhteisillä harrastuksilla sekä tarjoamalla nuorelle vapaa-ajanviettomahdollisuuksia, joissa alkoholi ja päihteet eivät ole läsnä. (Havio ym. 2008, 118.) Vanhempien osallistumisesta aktiviteetteihin yhdessä nuoren kanssa on hyötyä erityisesti ehkäistessä nuoren alkoholinkäytön varhaista aloittamista (Ryan ym. 2010).

Kun vanhemmat osoittavat luottamusta nuortansa kohtaan, kertoo todennäköisesti nuori myös heille enemmän kaveripiiristään sekä vapaa-ajastaan. Vanhempien ja nuoren vuorovaikutus vaikuttavat toisiinsa vastavuoroisesti. (Stavrinide ym. 2010.) Vanhempia tulisi tukea myönteiseen kommunikaatioon nuoren kanssa, sillä avoin kommunikaatio on tärkeää (Olshen-Kharbanda & Soren 2011). Vanhempien tulisi myös keskustella alkoholista yhdessä nuoren kanssa (MLL 2013).

Vanhempien ohjauksella ennaltaehkäisyä kohtaan on positiivisia vaikutuksia (Olshen-Kharbanda & Soren 2011). Myös vanhempiin kohdistuvalla tukemisella on vaikutusta nuoren myöhempään alkoholinkäyttöön (Ryan ym. 2010). Hyvä vanhempi-lapsi-suhde on siis merkittävä ennaltaehkäisyn keino, niin varhaisen käytön aloittamisessa kuin myöhäisemmässä käytössä. Hyvä vanhemman ja lapsen välinen suhde on lämmin ja siihen kuuluu rakkautta. (Ryan ym. 2010.) Kuviossa 1. on esitelty vielä yhteenvetona vanhempien merkitystä nuoren alkoholinkäytön ennaltaehkäisyssä sekä kaikki löydetty vanhempien keinot ennaltaehkäistä nuoren alkoholinkäyttöä.

Kuvio 1. Yhteenveto vanhemmista nuoren alkoholinkäytön ennaltaehkäisijänä.



7 OPINNÄYTETYÖN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Työssä on noudatettu Tutkimuseettisen neuvottelukunnan tutkimuseettisiä ohjeita. Tutkimuseetiikan näkökulmasta keskeisiä lähtökohtia ovat muun muassa noudattaa rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta sekä kunnioittaa muiden tutkijoiden tekemää työtä ja viitata heidän julkaisuihinsa asianmukaisella tavalla (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012).

Kirjallisuuden pohjalta laaditussa artikkelissa on kiinnitetty huomiota myös moniin eettisiin perusteisiin. Artikkelissa on kunnioitettu ihmisarvoa eikä siinä ole loukattu mitään ihmisryhmiä eli tässä tapauksessa nuoria eikä heidän vanhempiaan. Artikkelit tulevat noudattamaan sanomalehden eettisiä ohjeita.

Opinnäytetyön tutkimukset ovat arvioitu huolellisesti ja arvioinnissa on kiinnitetty huomiota esimerkiksi tutkimusten otoskokoihin. Aineistoja käyttäessä pitäisi pyrkiä noudattamaan huolellista tutkimuskontekstin kuvausta (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 160). Tutkimusten tiedonhauk on tehty luotettavia tietokantoja käyttäen. Luotettavien tietolähteiden valinta on tärkeää yleisen ja eettisen luotettavuuden varmistamiseksi (Leino-Kilpi & Välimäki 2008, 366). Tiedonhaussa on käytetty useaa eri hakusanaa ja samalla pyritty mahdollisimman uuteen tietoon. Kaikki löydetty tutkimukset ovat kansainvälisiä. Tutkimuksia löytyi aiheesta paljon ja useassa tutkimuksessa nousi samoja vanhempien keinoja esille. Tämä vahvistaa keinojen tehokkuutta ja luotettavuutta, kun tutkittu keino on todettu monessa lähteessä hyväksi. Tutkimuksia etsittäessä haasteena oli kuitenkin löytää keinoja alkoholinkäytön ennaltaehkäisemiksi vanhempien näkökulmasta, sillä huomattavasti enemmän löytyi tietoa esimerkiksi vain nuorten alkoholinkäytöstä tai päihteiden käytöstä.

Kvantitatiivisissa eli määrällisissä tutkimuksissa on kiinnitetty huomiota myös otoskokoihin, sillä siinä tulisi miettiä otoksen suhdetta perusjoukkoon. Tämä tarkoittaa sitä, että tutkimuksen otoksen tulisi edustaa perusjoukkoa eli sitä ryhmää joihin tulokset halutaan yhdistää, mahdollisimman hyvin. Otoksen koko on keskeinen tekijä kvantitatiivisissa tutkimuksissa, sillä se kertoo tulosten yleis-

tettävyydestä. Otoskokoja huomioidessa on pyritty huomioimaan myös mahdollinen tutkimuksen kato sekä pohdittu mahdollisia otantaan liittyviä virhelähteitä. Tällaisia virhelähteitä ovat voineet olla esimerkiksi vastaamatta jättäminen tai otannan heikko edustavuus perusjoukossa. Kvalitatiivissa eli laadullisissa tutkimuksissa otoksien koolla ei ole niin suurta merkitystä, sillä siinä tieto perustuu määrän sijasta laatuun. Tärkeää ei siis ole tutkittavien yksilöiden lukumäärä, vaan tutkittavina käytetään ihmisiä, joilla on mahdollisimman paljon tietoa tutkitavasta asiasta. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 79-83.) Kaikissa valituissa tutkimuksissa otoskoko on ollut riittävä, eikä otoskoko ollut minkään tutkimuksen kohdalla ulosheittokriteerinä.

Opinnäytetyön luotettavuutta lisää se, että tutkimuksia arvioitaessa on kiinnitetty huomiota myös esimerkiksi tutkimuksen validiteettiin sekä reliabiliteettiin. Validiteetilla tarkoitetaan, että on tutkittu ja mitattu juuri sitä, mitä on ollut tarkoituskin, kun taas reliabiliteetilla tarkoitetaan mittarin kykyä tuottaa ei-sattumanvaraisia tuloksia (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 152).

Tutkimuksista tutkimusaineistotaulukko sekä tiedonhakupolku parantavat myös osaltaan työn luotettavuutta. Luotettavuutta saattaa kuitenkin heikentää se, että opinnäytetyö on toteutettu yksilötyönä. Yksin työskennellessä on vaarana sokeutua omalle tekstilleen sekä vakuuttua yhä enemmän omien johtopäätösten oikeellisuudesta (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 159). Ainoastaan yhden ihmisen tekemä tiedonhaku on saattanut jättää myös potentiaalisia ja hyviä tutkimuksia pois. Tiedonhaun luotettavuudessa haasteena oli myös englanninkielessä olevat useat synonyymit. Luotettavuutta heikentää myös se, että ainoastaan yksi ihminen on kääntänyt tutkimuksia englanninkieleltä suomenkielelle ja tulkinnut yksin tutkimusta. Opinnäytetyö on myös tekijän ensimmäinen opinnäytetyö, mikä osaltaan heikentää luotettavuutta. Näin ollen kokemusta opinnäytetyön tekemisestä ei ollut ja kirjallisuuskatsaus oli menetelmänä täysin uusi.

8 POHDINTA

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa millaisia keinoja vanhemmilla on nuoren alkoholinkäytön ennaltaehkäisemiseksi. Kirjallisuuden pohjalta laadittiin sanomalehtiartikkeli, jonka tavoitteena on jakaa tietoa nuorten vanhemmille siitä, miten he voisivat ennaltaehkäisevästi vaikuttaa nuoren alkoholinkäyttöön. Työn aihe eli nuorten alkoholinkäyttö on tärkeä ja ajankohtainen aihe, mutta usein vanhempien merkitys unohdetaan ja saatetaan vain ajatella päihteiden ja alkoholin kuuluvan nuoruuteen. Vanhempien rooli ja vastuu nuorten päihdeongelmien ehkäisemisessä on merkittävä (Havio ym. 2008, 117).

Nuori elää elämässään kuohuntavaihetta, jolloin halu irtautua kodista on suuri. Nuoren elämässä korostuvat kaksi sosiaalista ympäristöä: kaveripiiri ja perhe. Kavereiden kanssa vietetään entistä enemmän aikaa, mutta silti nuorella on tarve kuulua jollekulle, kuten vanhemmille. Nuoruuteen kuuluu myös paljon uusia asioita, jotka voivat joko vahingoittaa tai tukea nuoren hyvinvointia. Olisi tärkeää, että nuorella itsellään olisi motivaatiota ylläpitää hyvää elämänlaatua, sillä välinpitämättömyys saattaa viedä helposti pohjan koko elämänhallinnalta. Vanhempien tulisi tukea nuorta myös siinä vaiheessa, kun nuori alkaa verrata perheen arvoja muihin arvoihin. Nuori kokee turvallisuutta, kun hänen elämässään on jotain pysyvää. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 71-76.)

Alkoholi kuuluu valitettavasti nuoruuteen ja nuoret tavoittelevat juomisella usein sosiaalista nautintoa (Maunu 2012, 10-11). Siirtymäajankohtaa ylä-asteelta ala-asteella pidetään riskiajankohtana alkoholikokeiluille, sillä ensimmäiset alkoholikokeilut ajoittuvat yleensä 13-15- vuoden ikään. Nuorten alkoholinkäyttöä tulisi ehkäistä ja sen käyttöön tulisi puuttua varhaisessa vaiheessa, sillä alkoholi aiheuttaa niin terveydellisiä, sosiaalisia, kuin taloudellisiakin haittoja. Alkoholinkäytöstä voi seurata masennusta, ahdistusta, tapaturmia, alkoholiriippuvuutta sekä pahimmillaan alkoholimyrkytys. Pitkäaikainen käyttö lisää riskiä sairastua esimerkiksi maksakirroosiin tai haimatulehdukseen. Nuorilla alkoholinkäyttö saattaa myös aiheuttaa pitkäaikaisia ja palautumattomia muutoksia aivotoin-

noissa sekä vaikuttaa sukupuoli- ja kasvuhormonituotantoon. (Niemelä 2010, 13, 108-111.) Nuorille tulisi tuoda riittävästi julki alkoholista aiheutuvia haittoja, jotta he osaisivat suhtautua riittävän vakavasti alkoholinkäyttöön.

Vanhemmilla on suuri merkitys nuoren alkoholinkäytön ennaltaehkäisyssä. Perhe on nuoren kasvualusta, josta hän siirtää omaan elämäänsä normit, arvot sekä käyttäytymismallit (Sirola 2004). Vanhempien taustoilla ja koulutuksella on suuri merkitys nuoren alkoholinkäytössä (Koning ym. 2010). Päihdeongelmaisten sekä avioeroperheiden nuorilla on myös suurempi riski käyttää alkoholia (Niemelä 2010, 112). Nämä tulokset ovat vastanneet toiseen opinnäytetyötä ohjaavaan kysymykseen eli siihen millainen merkitys vanhemmilla on nuoren alkoholinkäytön ennaltaehkäisyssä.

Vanhemmille tulisi jakaa tietoa alkoholista, jotta voitaisiin keskustella yhdessä nuoren kanssa. Samalla vanhemmille tulisi korostaa tapoja, jotka on todettu merkittäviksi ennaltaehkäistessä alkoholinkäyttöä. Vanhemmat tarvitsevat runsaasti myös hoitohenkilökunnalta sekä yhteiskunnalta tietoa ja tukea. Koulun ja kodin yhteiset toimet nuoren alkoholinkäytön ennaltaehkäisyä vastaan olisi merkittävä keino vaikuttaa alkoholin väärinkäyttöön (Toumbourou ym. 2013). Kouluterveydenhoitaja voisi esimerkiksi olla tiiviimmin tekemisissä yläasteikäisten vanhempien kanssa ja osallistua vanhempainiltoihin. Tietoa tulisi antaa vanhemmille säännöllisesti. Tärkeä ajankohta vanhempien valistukselle olisi siirtymäajankohta, jolloin nuori siirtyy ala-asteelta yläasteelle. Tällöin riski alkoholinkäytölle kasvaa (Niemelä 2010, 113-114). Koulun ja kodin välistä yhteistyötä tulisi korostaa ja yhteistyön tulisi olla saumatonta. Koulun ja vanhempien tulisi olla säännöllisesti yhteydessä nuoren asioihin liittyen.

Vanhempien tulisi olla myös valmiita ajattelemaan asioita nuoren näkökulmasta, sillä tämä saattaa auttaa ymmärtämään nuorta paremmin. Vaikka vanhemmilla on oikeus näyttää tunteensa ja huolensa, kannattaa vanhempien silti pysyä rauhallisina. Mikäli vanhempi reagoi ensikänneihin esimerkiksi huutamalla, saattaa nuori kokea, että kotiin ei ole hyvä tulla. Tärkeää olisi myös kertoa nuorelle, että kotiin on tärkeä tulla aina. (Päihdelinkki 2011.) Alkoholista olisi hyvä keskustella nuoren kanssa sekä tukea alkoholistä kieltäytymiseen (MLL 2013). Jot-

ta vanhemmat voisivat keskustella alkoholista nuoren kanssa, tulisi heille jakaa myös tietoa alkoholista. Vanhempien tulisi muistaa, että alkoholista keskustelua ei voi aloittaa liian aikaisin eikä keskustelun merkitystä ja tärkeyttä sovi unohtaa.

Vanhempien asettamat säännöt ja rajat ovat tutkitusti yhteydessä nuoren vähäisempään alkoholinkäyttöön (Mares ym. 2012). Myös vanhempien ja kotona vallitsevan asenteen on tutkittu vaikuttavan nuoren alkoholinkäyttöön (Komro ym. 2007). Tärkeä ennaltaehkäisy keino vanhemmille on miettiä millaista mallia itse nuorelle antavat. Vanhempi on nuorelle roolimallina ja hyvällä vanhemman mallilla on positiivinen vaikutus ennaltaehkäisyssä (Ryan ym. 2010 ; Olshen-Kharbanda & Soren 2011).

Hyvällä ja avoimella vanhempi-lapsi- suhteella löydettiin myös olevan yhteys sekä nuoren alkoholinkäytön varhaiseen aloittamiseen että myöhemmään käyttöön (Ryan ym. 2010). Nuoren luottaessa aikuiseen, hän todennäköisesti kertoo avoimemmin myös esimerkiksi vapaa-ajanviettotavoistaan sekä kaveripiiristään. Vanhempien ja nuoren vuorovaikutus vaikuttaa toisiinsa vastavuoroisesti. (Stavrinide ym. 2010.) Vanhempien tulisi pyrkiä avoimeen ja myönteiseen kommunikaatioon nuoren kanssa ja heitä tulisi tukea siihen (Olshen-Kharbanda & Soren 2011). Vanhemman ja lapsen välistä suhdetta voi kohentaa asioiden yhdessä tekeminen. Onkin tutkittu, että vanhemman osallistumisella aktiviteetteihin yhdessä nuoren kanssa on myönteinen vaikutus alkoholinkäytön ennaltaehkäisyyn (Ryan ym. 2010). Tärkeä ennaltaehkäisy keino vanhemmille on myös pyrkiä kannustamaan nuorta päihteettömyyteen. Päihteettömyyttä voi tukea esimerkiksi harrastuksin. (Havio ym. 2008,118.) Vanhempien tulisi myös osoittaa paheksuntaa nuorten alkoholinkäyttöä kohtaan (Ryan ym. 2010). Tärkeä ennaltaehkäisykeino on myös huolehtia, että kotona ei ole alkoholia nuoren saatavilla. Vanhempien ei myöskään missään nimessä tulisi välittää alaikäiselle alkoholia, sillä tällöin osoittavat nuorelle hyväksyvänsä alkoholinkäytön. (MLL 2013.)

Vaikka nuorten alkoholinkäytössä on tapahtunut positiivista muutosta, tulisi muutosta tukea edelleen (STM 2013). Vanhempien merkitys nuoren alkoholinkäytön ennaltaehkäisyssä on korostunut. Vanhemmille tulisi jakaa kuitenkin riit-

tävästi tietoa ja tukea, jotta he voisivat omalta osaltaan vaikuttaa parhaansa mukaan nuoren alkoholinkäyttöön. Toivottavasti kirjallisuuden perusteelta laadittu sanomalehtiartikkeli tavoittaisi vanhempia mahdollisimman laaja-alaisesti ja jakaisi näin tietoa vanhemmille. Artikkelin tavoitteena on saada vanhempia myös havahtumaan nuorten alkoholinkäytön riskeihin, jolloin halu ennaltaehkäistä käyttöä saattaa kasvaa. Sanomalehtiartikkelin tulisi herättää ajatuksia vanhemmissa, nuorten kasvattajissa.

Toinen opinnäytetyötä ohjaava kysymys koski vanhempien keinoja ennaltaehkäistä nuoren alkoholinkäyttöä. Tulokset kertovat, että kirjallisuudesta löydettyjä ennaltaehkäisykeinoja on paljon ja niitä on helppo toteuttaa jokapäiväisessä elämässä nuoren kanssa. Jo käytössä olevat vanhempien strategiat voivat myös edistää vanhempia auttamaan toteuttamaan kansainvälisiä suosituksia nuorten alkoholinkäyttöön liittyen (Ryan ym. 2011). Näitä löydettyjä yksinkertaisia keinoja tulisi saada vanhempien tietoon mahdollisimman paljon, sillä monista vanhemmista tuntuu varmasti jopa epätoivoiselta saada ennaltaehkäistyä nuoren alkoholinkäyttöä. Usein teini-ikäiseksi tultaessa nuori kapinoi vanhempiaan ja mahdollisia rajoja kohtaan, sillä nuoret harvoin teini-iässä osaavat vielä ymmärtää tai arvostaa vanhempien huolenpidon merkitystä. Vanhempia sen sijaan jo pelkkä oman lapsen nuoreksi kasvaminen saattaa pelottaa ja auktoriteetin ylläpitäminen saattaa horjua. Nuoren kasvaessa vanhemmaksi, alkaa hän yleensä vähitellen myös ymmärtää vanhempiensa asettamia rajoja ja huolenpitoa. Nuori ymmärtää vähitellen, ettei vanhempien tarkoitus ole olla nuorelle paha tai ilkeä. Nuori oppii arvostamaan vanhemman huolenpitoa ja omaa kasvatustaan, jolloin myös vanhemmat kokevat onnistumisen tunteita kasvattajina. Onnistunut kasvatusta saattaa vaatia vanhemmilta enemmän tai vähemmän työtä ja stressiä, mutta lopussa kiitos seisoo.

LÄHTEET

Aalto-Setälä, T.; Marttunen, M. & Pelkonen, M. 2003. Nuorten päihdehäiriöiden varhaistunnistaminen: tietoa nuorten kanssa työskenteleville aikuisille. Kansanterveyslaitoksen verkkojulkaisu, 2003. Viitattu 8.11.2013 <http://www.julkari.fi/handle/10024/78216>

Anttila, P. 2011. Lasten ja nuorten humalahakuisen juomiseen on puututtava. Lääkärilehden pääkirjoitus 21/2011 vsk. 66, 1724

Eriksson, C., Pettersson, C. & Özdemir, M. 2011. Effects of a parental program for preventing underage drinking - The NGO program strong and clear. Bio Med Central. USA. BMC Public Health. Vol 11, No 251

Havio, M. ; Inkinen, M. & Partanen, A. 2008. Päihdehoitotyö. Jyväskylä: Tammi

Kankkunen, P & Vehviläinen- Julkunen, K. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: WSOY

Komro, K. ;Maldonado-Molina, M. ; Tobler, A. ; Bonds, J. & Muller, K. 2007. Effects of home access and availability of alcohol on young adolescents' alcohol use. Journal of Addiction Vol. 102, No 10, 1597-1608

Koning, I.; Eijnden van den, R.; Engles, R.; Verdurmen, J. & van der Vorst, H. 2010. Why target early adolescents and parents in alcohol prevention? The mediating effects of self-control, rules and attitudes about alcohol use. Addiction 2010: 106, 538-546

Kronqvist, E.-L. & Pulkkinen, M.-L. 2007. Kehityopsykologia- matkalla muutokseen. Helsinki: WSOY

Leino-Kilpi, H. & Välimäki, M. 2010. Etiikka hoitotyössä. Helsinki: WSOYpro OY

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Nuori kiinnostuu alkoholista. Viitattu 6.10.2013 www.mll.fi > Perheille > Vanhempainnetti > Tukivinkkejä arjen tilanteisiin

Mares, S.; Lichtwarck-Aschoff, A.; Burk, W.; van der Vorst, H. & Engels, R. 2012. Parental alcohol-specific rules and alcohol use from early adolescence to young adulthood. The Journal of child psychology and psychiatry. 53:7, 789-805

Mares, S.H. ; van der Vorst, H.; Engels, R.C. & Lichtwarck-Aschoff, A. 2011. Parental alcohol use, alcohol-related problems, and alcohol-specific attitudes, alcohol-specific communication, and adolescent excessive alcohol use and alcohol-related problems: An indirect path model. Addictive Behaviors 2011: Vol 36(3):209-216

Maunu, A. 2012. Ryyppäämällä ryhmäksi? Pori 2012

Niemelä, S. 2010. Nuorten alkoholinkäyttö. Teoksessa Seppä, K.; Alho, H. & Kiianmaa, K. (toim.) Alkoholiriippuvuus. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.

Olshen-Kharbanda, E. & Soren, K. 2011. Preventing Alcohol Use among Young Urban Adolescents. Letter to the editor. Journal of the Alcohol & Drug Education Vol 55, No 3, 8-14

Peltonen, A. 2004. Apua ajoissa- Tunnista lapsen hätä. Helsinki: Kirjapaja

Pirkanen, M.; Pietilä A.-M.; Halonen, P. & Laukkanen, E. 2007. Nuorten päihteiden käytön ja sen haitallisten seurausten varhainen tunnistaminen – menetelmiä preventiiviseen hoitotyöhön. Tutkiva Hoitotyö vol 5(1), 2007

Päihdelinkki. 2011. Mitä vanhemmat voivat tehdä? Viitattu 29.9.2013 www.paihdelinkki.fi > Perhe > Puheeksi > Kun kotona puhutaan päihteistä

Päihdelinkki. 2011. Eka känni- viaton juttuko? Viitattu 29.9.2013 www.paihdelinkki.fi > Perhe > Puheeksi > Huolesta puheeksi, puheista teoiksi

Raisamo, S.; Pere, L.; Lindfors, P.; Tiirikainen, M. & Rimpelä, A. 2011. Nuorten terveystapatutkimus 2011. Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö 1977-2011. STM- Selvityksiä 2011:10. Helsinki 2011.

Raitasalo, K.; Huhtanen, P.; Miekka, M. & Ahlström, S. 2012. Nuorten päihteiden käyttö Suomessa 1995-2011: ESPAD-tutkimusten tulokset. Terveystieteen ja hyvinvoinninlaitos- Raportti 59/2012. Tampere 2012.

Ryan, S. ; Jorm, A. & Lubman, D. 2010. Parenting factors associated with reduced adolescent alcohol use: a systematic review of longitudinal studies. Australian and New Zealand Journal of Psychiatry 2010;44: 774-748.

Ryan, S.; Jorm, A. ; Kelly, C.; Hart, L. ; Morgan, A. & Lubman, D. 2011. Parenting strategies for reducing adolescent alcohol use: a Delphi consensus study. BMC Public Health Vol 11, No 13.

Sirola, K. 2004. Porilaisten yhdeksäsluokkalaisten ja kasvattajien käsityksiä nuorten alkoholin käytöstä ja alkoholinkäytön ehkäisystä. Terveyskasvatuksen väitöskirja. Jyväskylä 2004

Sosiaali- ja terveysministeriö (STM). 2013. Nuorten terveystapatutkimus 2011. Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö 1977-2013. Viitattu 6.10.2013 http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=6511574&name=DLFE-26851.pdf

Stavrinide, P.; Georgio, S. & Demetriou, A. 2010. Longitudinal associations between adolescent alcohol use and parents' sources of knowledge. British Journal of Developmental Psychology 2010; 28:643-655.

Storvik-Sydänmaa, S. ; Talvensaari, H. ; Kaisvu, T. & Uotila, N. 2012. Lapsen ja nuoren hoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy

Terveystieteen ja hyvinvoinnin laitos (THL). 2012. Nuorten päihteiden käyttö Suomessa 1995-2011. Viitattu 6.10.2013 http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90828/URN_ISBN_978-952-245-735-6.pdf?sequence=1

Toumbourou JW. ; Gregg ME. ; Shortt AL. ; Hutchinson, DM. & Slaviero, TM. 2013. Reduction of Adolescent Alcohol Use Throug Family-school Intervention: A Ramdomized Trial. Journal of Adolescent Health 8/2013

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö. Viitattu 2.10.2013 www.tenk.fi > HTK-ohje 2012

Vauhdilla aikuisuuteen - Selviytymisopas nuorten vanhemmille. 2010. Julkaisija: Espoon seurakuntayhtymä / Leppävaaran seurakunta ja Espoon kaupungin nuorisotoimi / Leppävaaran alue. Viitattu 4.10.2013 www.vanhempainliitto.fi/filebank/296-Vauhdilla_Aikuisuuteen.pdf

Visser, L. ; de Winter Af.; Veenstra, R.; Verhulst, FC & Reijneveld, SA. 2013. Alcohol use and abuse in young adulthood: Do self-control and parents perception of friends during adolescence modify peer influence? The TRAILS study. Addict Behav 2013; Aug 19;38(12):2841-2846

Väestöliitto. 2013. Päihteet. Viitattu 31.1.2013 www.vaestoliitto.fi > Vanhemmuus > Tietoa vanhemmille > Murrosikäisten vanhemmat > Tietoa > Riskikäyttäytyminen > Päihteet

Väestöliitto. 2013. Vinkkejä vanhemmilta. Viitattu 4.10.2013 www.vaestoliitto.fi > Vanhemmuus > Tietoa vanhemmille > Murrosikäisten vanhemmat > Vinkit ja linkit

Liite 1. Tutkimusaineistotaulukko (n=11)

TUTKIMUKSEN TEKIJÄT, MAA, VUOSI	TUTKIMUK- SEN TARKOI- TUS	TUTKIMUSMENETEL- MÄ JA OTOS	KESKEISET TU- LOKSET
Eriksson, C., Pettersson, C. & Özdemir, M.	Selvittää NGO-ohjelman avulla, millaisia keinoja vanhemmilla on ennaltaehkäistä alkoholinkäyttöä.	Kyselytutkimus. n=509	Ohjelman aikana havaittiin hyviä keinoja ja ohjelmaan osallistuneiden nuoret aloittivat alkoholinkäytön myöhemmin, kuin ei osallistuneet.
Komro, K., Maldonado-Molina, M, Tobler, A., Bonds, J. & Muller, K. USA. 2007	Selvittää, millaisia vaikutuksia alkoholin saatavuudella kotona on nuorten alkoholinkäyttöön.	Kyselylomakkeet. n=1388	Alkoholin saatavuus kotona vaikuttaa merkittävästi nuoren alkoholinkäyttöön sekä aikomukseen käyttää alkoholia.
Koning, I., Eijnden, R., Engels, R., Vendurmen, J. & Vollebbergh, W. Itävalta. 2010.	Selvittää nuoren itsesäätelyn, sääntöjen ja vanhempien asenteiden vaikutusta nuoren alkoholinkäyttöön.	Satunnaistutkimus. n=2937	Tutkituilla välittäjillä löydettiin yhteys nuoren alkoholinkäyttöön. Erityisesti nuoren itsesäätelyn merkitys korostui.
Mares, S., Lichtwarck-Aschoff, A., Burk, W., van der Vorst, H. & Engels, R. 2012. Hollanti	Selvittää, onko vanhempien asettamilla säännöillä vaikutusta nuoren alkoholinkäyttöön.	Seurantatutkimus. n=428	Vanhempien asettamilla säännöillä on vaikutusta. Tiukat säännöt vaikuttavat positiivisesti

Mares,SH., van der Vorst,H., Engels,RC.&Lichtwarck-Aschoff,A. 2011. Hollandi	Selvittää, onko vanhempien alkoholinkäytöllä ja alkoholiongelmilla sekä alkoholiin liittyvillä asenteilla ja alkoholista keskustelemisella yhteyttä nuoren alkoholinkäyttöön.	Kyselytutkimus. n=428	Tutkituilla asioilla oli yhteyttä nuoren alkoholinkäyttöön. Erityisesti isien alkoholinkäyttö lisää nuoren alkoholinkäyttöä.
Olshen-Kharbanda, E. & Soren, K. USA. 2011	Tutkimuksessa selvitetään latinalais-amerikkalaisten nuorten juomistapoja sekä selvitetään onko vanhemmilla keinoja ennaltaehkäistä juomista.	Kyselytutkimus. n=50	Löydettiin monia tapoja, jolla vanhemmat voivat pyrkiä ennaltaehkäisemään nuoren alkoholinkäyttöä.
Ryan,S., Jorm,A.,&Lubman,D. Australia. 2010	Tunnistaa tehokkaita vanhempien tapoja ehkäistä nuoren alkoholinkäyttöä,	Kirjallisuuskatsaus. n=77 artikkelia	Havaittiin useita tapoja, joita vanhemmat voivat käyttää ennaltaehkäisessään nuoren alkoholinkäyttöä.
Ryan,S., Jorm,A., Kelly, C., Hart,L., Morgan,A. & Lubman,D. Australia. 2011.	Selvittää auttavatko vanhempien käyttämät strategiat nuoren alkoholinkäytön ennaltaehkäisyssä ja vähentämisessä.	Delfoi-menetelmä. n=38	Vanhempien käyttämät strategiat olivat merkittäviä.
Spoth,R., Schainker, L.,Hiller-Sturmhöefel,S. USA.	Selvittää perhekeskeisen ennaltaehkäisyn mer-	Kirjallisuuskatsaus. n=74	Alaikäisten alkoholinkäyttö väheni perhekeskeisen

2011	kitystä.		ennaltaehkäisyn avulla.
Stavrinide,P., Georgio,S.& Demetriou,A. Kypros. 2010.	Selvittää, millaisia vaikutuksia vanhempien tiedoilla eli valvonnalla ja nuoren omalla tiedonannolla on nuoren alkoholinkäyttöön.	Pitkittäistutkimus. n=215	Vanhempien tietämys ja nuoren alkoholinkäyttö vaikuttavat toisiinsa. Vanhempi-lapsi- suhde tehokkaimmillaan, kun lapsi jakaa tietoa vanhemmilleen.
Visser,L., de Winter Af., Veenstra, R., Verhulst, FC & Reijneveld,SA. Hollanti. 2013	Arvioida nuoren kaveripiirin vaikutusta alkoholin käytössä, nuoren itsehillintää sekä vanhempien havaintoja nuoren kaveripiiristä.	Kohorttitutkimus. n=2230	Ikätovereiden alkoholikäytöllä on vaikutusta. Matala itsehillintä on myös yhteydessä alkoholin väärinkäyttöön.

Liite 2. Sanomalehtiartikkeli

Miten vanhempana voit ennaltaehkäistä nuoresi alkoholinkäyttöä?

Lapsesi on jättämässä nyt taakseen lapsuuden ja hän on saapunut kohti nuoruutta. Nuoren elämässä tapahtuu nuoruudessa paljon. Hän vaihtaa koulua nuoruuden aikana ala-asteelta yläasteelle sekä yläasteen jälkeen mieluisensa kouluun, kaveripiiri saattaa muuttua ja nuori saattaa myös kokea ihastumisen ja rakastumisen tunteita. Nuori kapinoi vanhempiaan ja sääntöjään vastaan. Et kuitenkaan ole epäonnistunut kasvattajana, sillä se kuuluu nuoruuteen. Näin nuori harjoittelee vähitellen itsenäistymistä ja vanhemmista irtaantumista.

Alkoholikokeilut kuuluvat myös valitettavasti nuoruuteen ja kokeilut aloitetaan jatkuvasti yhä nuoremmalla iällä. Suurimmalla osalla alkoholinkäyttö ei kuitenkaan jää yhteen kertaan, vaan suurella riskillä nuoren käyttö jatkuu. Nuoret käyttävät alkoholia yleensä sosiaalisessa merkityksessä, jolloin nuorella on tarve kuulua osaksi kaveriporukkaa ja kokea näin yhteenkuuluvuuden tunnetta. Kavereiden painostaessa nuoren saattaa olla hyvinkin vaikeaa kieltäytyä alkoholista, vaikka halu kieltäytyä olisikin suuri.

Vaikka alkoholinkäyttö nuoruudessa on yleistä, ei vanhempien tulisi missään nimessä hyväksyä käyttöä. Vanhemmilla on tutkitusti käytössään paljon keinoja, miten voivat vaikuttaa nuoren alkoholinkäyttöön ennaltaehkäisevästi. Tärkeimpänä ehkäisykeinona on miettiä millainen nuoren kasvualusta eli koti on, sillä kodista nuori poimii itselleen perheen käyttäytymismallit sekä normit ja arvot. Nuoren hyvinvointi lähtee kodista.

Nuorten alkoholinkäyttö on aina terveysriski ja alkoholikokeiluja tulisikin näin yrittää siirtää mahdollisimman pitkälle nuoruuteen. Tavallisimpia alkoholin aiheuttamia terveysongelmia ovat esimerkiksi masennus, ahdistus sekä tapaturmat. Myös riski sairastua maksakirroosiin, haimatulehdukseen sekä suun ja mahan syöpiin lisääntyy. Nuorelle saattaa myös kehittyä alkoholiriippuvuus ja alkoholi-

riippuvaisten elinikä on noin yli 10 vuotta keskimääräistä vähemmän. Pahimmillaan nuorelle voi seurata runsaan alkoholimäärän nopeasta nauttimisesta alkoholimyrkytys. Nuoruusiässä tapahtuva runsas alkoholinkäyttö saattaa myös aiheuttaa nuorelle pitkäaikaisia ja palauttamattomia muutoksia aivotoiminnoissa sekä vaikuttaa nuoren sukupuoli- ja kasvuhormonituotantoon.

Nuoren kanssa tulisi myös keskustella yhdessä alkoholista sekä sen haitoista. Tärkeää olisi, että keskustelut alkoholista aloitettaisiin riittävän varhain, jo ennen siirtymistä ylä-asteelle. Nuorta tulisi myös rohkaista kieltäytymään tarvittaessa alkoholista. Vanhemman ja nuoren tulisi myös keskustella ennakkoon mitä alkoholinkäyttö juuri teidän perheessänne aiheuttaisi.

Vanhemmat varmasti ajattelevat, että nuoren alkoholinkäytön ennaltaehkäisy on helpommin sanottu kuin tehty. Usein myös vanhemmat ajattelevat sallivansa alkoholikokeilut nuoruudessa, sillä mieltävät niiden kuuluvan osaksi nuoruutta. Vanhempien ei tulisi myöskään ostaa nuorelle alkoholia, sillä näin vanhempi välittää nuorelle hyväksyvänsä alkoholinkäytön. Ostostaan vanhemmat saattavat perustella sillä, että tietävät tällöin mitä nuori juo. Tällainen ajattelutapa on kuitenkin varsin sinisilmäinen, sillä harvoin nuori jättää juomistaan kaveriporukassa vain muutamaan miettoon alkoholijuomaan. Kaveriporukassa nuoret saavat helposti lisää alkoholia. Vanhempien tulisi siis pitää kielteinen asenne alkoholia kohtaan ja näyttää se rohkeasti nuorelle. Alkoholin välittäminen alaikäiselle on myös rikos, eikä vanhempien pitäisi siihen syyllistyä.

Vanhempien asenteiden ja mallin lisäksi olisi tärkeää, että kodissa vallitsisivat rajat. Rajat viestittävät rakkaudesta. Ilman rajoja ja sääntöjä nuori aloittaa todennäköisemmin käyttämään alkoholia nuorempaan. Rajoilla vanhemmat voivat kontrolloida nuorta esimerkiksi kotiintuloaikojen suhteen. Rajoihin läheisesti liittyvä ennaltaehkäisykeino on tarkkailu. Nuoren elämästä tulisi olla kiinnostunut ja häntä tulisi tarkkailla, sillä hän ei ole vielä aikuinen. Tärkeä valvonnankohde vanhemmille on nuoren kaveripiiri sekä vapaa-ajanviettotavat. Kaveripiiri voi paljastaa nuoresta paljon, sillä harvoin esimerkiksi hyvin kunnollinen nuori eksyy vähemmän kunnollisten seuraan. Nuoruudessa oikeanlaisen kaveripiirin merkitys korostuu, sillä nuori saattaa eksyä väärille raiteille hyvinkin pian.

Nuorten päihteettömyyden tukeminen on tärkeää ja vanhempien tulisi tukea sitä kaikin tavoin. Päihteettömyyttä voi tukea esimerkiksi harrastuksin ja vapaa-ajanviettotavoin. Hyvä keino on myös keksiä yhteistä tekemistä, johon sekä vanhempi että nuori voivat yhdessä osallistua. Yhdessä tekeminen vahvistaa myös vanhempi-lapsi- suhdetta. Hyvällä vanhemman ja lapsen välisellä suhteella on myös ennaltaehkäisevä yhteys nuoruuden alkoholinkäyttöön.

Sinulla Vanhempi, on suuri merkitys nuoresi alkoholinkäytön ennaltaehkäisemisessä. Keinot ovat kaikkien toteutettavissa ja lopussa työ palkitaan, sillä kukapa toivoisi esimerkiksi 12-vuotiaan lapsensa aloittavan alkoholikokeilut ja jatkavansa käyttöä aktiivisesti. Käytön aloittamisen viivyttäminen on tärkeintä!

Tämä artikkeli perustuu ”Vanhempien keinot nuoren alkoholinkäytön ennaltaehkäisemiseksi”- opinnäytetyöhön sekä siinä käytettyihin lähteisiin.